レッスンプログラム　12月～

	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
		スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1
10:00	休館日	10:00～(30)浅井 ﾘｽﾞﾑｳｫｰｷﾝｸﾞ &ｽﾄﾚｯﾁ		10:00～(50) パワーヨガ 湯本	10:00～(50) 初級 有料スイム 広山	9:40～(40) 初めてヨガ 山口 10:35～(40) ﾖｶﾞ＆骨盤 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 山口	10:00～(50) 初級 有料スイム 安藤	10:00～(55) ﾘﾗｯｸｽﾖｶﾞ 三浦		10:00～(30)鋳山 エアロ30		11:00～ バラエティ レッスン ※裏に記載
11:00		10:45～(60) フィットネス フラ 浅井	11:00～(30)黒岩 ｳｫｰｷﾝｸﾞ＆ ﾇｰﾄﾞﾙ筋トレ	11:05～(50) 初中級ｴｱﾛ 尾崎				11:15～(40) ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ 後藤		10:45～(45) ズンバ 古田		
12:00						11:30～ (30) 簡単ﾁｱﾀﾞﾝｽ 小山	11:30～(30)山口 簡単ｱｸｱﾀﾞﾝｽ	12:15～(30) 太極舞 後藤		11:45～(45) ﾋﾞｭｰﾃｨｰﾍﾞﾘｰ ｴｸｻｻｲｽﾞ 古田		
13:00		13:00～(45) かんたんHIPHOP 西田		13:00～(45) 楽しくｴｱﾛ 関屋		13:00～(45) ECOエアロ 岩崎		13:00～(45) 初級エアロ 佐橋		13:15～(45) ヨ ガ 湯本		
14:00		14:00～(50) ヨガ 内海		14:00～(45) ズンバ初級 マリオ♡	14:00～(30分) ショートアクア 黒岩	14:00～(50) フラダンス kuni		14:00～(45) ヨガ 佐橋		14:15～(45) ﾊﾞﾗｴﾃｨﾚｯｽﾝ ※裏面に記載		
15:00		15:10～(60) JSAﾋﾟﾗﾃｨｽ 桜井		15:00～(60) THE SLOW ﾘﾝﾊﾟﾄﾞﾚﾅｰｼﾞｭ 桑原		15:10～(60) ルーシーダットン 抹消神経改善ヨガ 三浦		15:00～(45) SHAKA DANCE マリオ	新レッスン	15:15～(45) ﾊﾞﾗｴﾃｨﾚｯｽﾝ ※裏面に記載		
16:00												
18:00		18:15～(45) ピラティス初級 岡		18:15～(45) ﾊﾞﾗｴﾃｨﾚｯｽﾝ ※裏面に記載		18:15～(45) ヨガ 三浦		18:15～(45) ｽﾞﾝﾊﾞｺﾞｰﾙﾄﾞ マリオ				
19:00		19:15～(50) パワーヨガ 山内	19:30～(50) 初級 有料スイム 佐藤	19:30～(45) 脂肪燃焼 エアロ 稲垣		19:15～(60) フラダンス kuni		19:15～(55) 初中級 エアロ 山内	19:30～(50) 初級 有料スイム 安藤	19:40～(60) 初中級エアロ 尾崎		
20:00		20:20～(60) 初中級 エアロ 山内		20:30～(45) ヨ ガ （初中級） 内海				20:30～(30) ヒート30 RYUJI				
21:00												

どちらか1レッスンのみ受講となります

スタジオレッスン
定員２０名

フロント横にて
レッスン開始
３０分前に
予約表に名前を
ご記入ください

定員になり次第終了
代筆無効

☆アクアレッスンも
予約制となりました
詳細は裏面を
ご確認ください